

人は年を重ねるごとに魅力的になる。

【発行部数50,000部】1月・3月・5月・7月・9月・11月に無料配布

ご自由にお持ちください

シニア

ふるさと通信

7-8
2018

土浦・つくば・牛久版 第43号

発行元／株式会社ふるさと通信社

〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101

TEL 029-886-9790
FAX 029-886-9791

E-mail info@s-furusato.com
HP http://www.s-furusato.com

次の発行は平成30年9月1日です

くらしの瓦版	2
栄養ガイド・元気ごはん	3
高齢期のからだづくり	3
健康医療ナビ(熱中症編)	4
暮らしの110番・ハッピーガーデニング	5
世界の魅力・考える終活	5
命のつながり	6.7
防災対策特集	8.9
保険活用術・プレゼント	10
読者の投稿コーナー・わが街だより	11
PT・OT・ST特集	12

年間購読 年間1000円(送料)で
募集中 ご自宅に郵送いたします。
詳しくは左記まで。



「森を散策すると脈拍や血圧が安定したり、ストレスホルモンが低下したり、体がリラックスした状態になります」と話すのは、国立の森林総合研究所農学博士の香川隆英さん。同研究所では、2003年から森林浴の効果を検証するための実験を全国60カ所以上で行っている。

香川さんは、森林浴における人体への効果について調べるため、被験者

「森を散策すると脈拍や血圧が安定したり、ストレスホルモンが低下したり、体がリラックスした状態になります」と話すのは、国立の森林総合研究所農学博士の香川隆英さん。同研究所では、2003年から森林浴の効果を検証するための実験を全国60カ所以上で行っている。

森林浴は免疫力を高め
病気になるにくい体をつくる

「森を散策すると脈拍や血圧が安定したり、ストレスホルモンが低下したり、体がリラックスした状態になります」と話すのは、国立の森林総合研究所農学博士の香川隆英さん。同研究所では、2003年から森林浴の効果を検証するための実験を全国60カ所以上で行っている。

ココロとカラダの健康づくり 森林浴の健康効果

取材協力：(国研)森林機構 森林総合研究所

恒常性維持機構



「森林浴の効果を得るには人間の五感に刺激を与えること

「森を散策すると脈拍や血圧が安定したり、ストレスホルモンが低下したり、体がリラックスした状態になります」と話すのは、国立の森林総合研究所農学博士の香川隆英さん。同研究所では、2003年から森林浴の効果を検証するための実験を全国60カ所以上で行っている。

効果的に森林浴を楽しむ
1時間程度の散策がおすすめ

「森を散策すると脈拍や血圧が安定したり、ストレスホルモンが低下したり、体がリラックスした状態になります」と話すのは、国立の森林総合研究所農学博士の香川隆英さん。同研究所では、2003年から森林浴の効果を検証するための実験を全国60カ所以上で行っている。

さらに、都内で働く中高年の男性を対象に、2泊3日の森林浴で、NK(ナチュラルキラー)細胞に影響があるかどうか日本医科大学と共同で調査を実施。NK細胞とは、がん細胞などを攻撃してくれる免疫細胞

「手軽に森林浴を楽しむ方法として、騒音が少なく、樹木が多い公園を散策しても効果が体感できます。15分程度の森林浴でも効果はありますが、1時間ぐらい過ごすことをおすすめします。ぜひ効果的に森林浴を楽しんでください」と話す。

四季を愛でる暮らし

ボタニカルライフを楽しむ

身近にキッチンガーデンを置くことで、いつでも世話・収穫が楽しめます

心身を癒す園芸療法を取り入れた庭づくり、お気軽にご相談ください

庭専門

エクステリア&ガーデン 設計 施工 メンテナンス

無料相談会

毎週土日開催・完全予約制

お庭造り教室

参加費500円 7月29日(日) 午前10時～

夏の剪定体験

場所：つくばプラザ(つくば市面野井192)

- 景観を保ちながら剪定する方法
- 冬季剪定と違うポイント
- 剪定ルールさえ間違わなければOK

季節の種と宿根草苗プレゼント

同時開催 Q&A形式のお庭プチセミナー／11:00～先着5名様
お庭の相談会／11:30～1家族様限り・要予約

ご予約・お問い合わせ ☎0800-8000-388 ☎029-863-3858

過去のセミナーを収録した庭園療法セミナーDVD&ソーマオリジナルDVD
ご来店いただいた方に差し上げます

資料請求受付専用番号 ☎050-3567-4102

ただいま夏のキャンペーン中!...先着20名様限定

お庭の提案・お見積りご依頼のお客様に書籍「雑木の庭づくり」「和モダンな庭」無料プレゼント!!

(株)筑波ランドスケープ 代表取締役 枝 洋一
1955年茨城県生まれ
東京農大卒 同大学非常勤講師
2015年5月 TBS ジョブチューン出演
テレビチャンピオンガーデニング王決定戦第8・9回優勝

ガーデン・エクステリア・リフォームローン取扱可能
ソーマオリジナルガーデン
株式会社 筑波ランドスケープ
つくば市面野井192 グランステージ山新さんより
谷田部IC方面へ車で1分
詳しくは ソーマガーデン 検索 水曜定休

「はつらつと生きる高齢期の「からだづくり」」

【第43回】健康長寿で生きるためには 腰曲がりにならず 正しい姿勢を保つこと

筑波大学名誉教授 教育学博士 芳賀 脩光
元日本運動生理学会会長、元日本体育学会副会長



ヒトは出生後、およそ1歳を迎える頃になると**立位姿勢**をとり、**自然歩行**を覚え、生涯を通していろいろな動きを円滑にでき、**全ての行動**が行えるようになり、**日常生活を支障なく送る**ことができます。しかし、**中高年期**になると、**身体**の**老化**が**骨**にもみられ、特に、女性では**骨粗鬆症**が進みます。また**肥満化**すると、合併症状として筋肉は弱まり、筋力が低下して体重を支えきれなくなり、**腰曲がり**が生じたり、背骨、すなわち**脊椎**という骨や関節に種々の**変化**や**変性**が生じ、**腰が屈曲**するだけでなく、**痛み**も伴い、生活上の多くの**動作**や**行動**を制限してきます。

健康で長寿に生きるためには、正しい姿勢を保持して、若々しく生きることです。**脊椎のつながりを脊柱**といい、**頸椎**では7個、**胸椎**では12個、**腰椎**では5個、**仙椎**は5個で1個の**仙骨**をつくり、また、**尾椎**は3～5個で1個の**尾骨**をつくって、全てが連結して脊柱を形成しています。脊柱が形成する**脊柱管**の中に**脊髓**という太い**神経**が入っており、その上部は**脳**につながっています。そして脊柱はゆるやかな**S字状**を呈しています(図1)。**脊椎の変化**は何より**老化**と共に骨がもろくなる**骨粗鬆症**の発症が主たる原因です。それに加え、脊椎の個々の**関節周辺**の**靱帯**や**腱**の**萎縮**や**拘縮**などが関与してきます。更に、不自然な姿勢による**労働作業**(重い物を持つ、突然に立ち上がるなど)や**運動**や**スポーツ**等で一方的な**片寄った動作**や**長時間の筋疲労**などが大きく影響します。特に、脊椎損傷が生じる**変形性関節症**は**頸部**にも**腰部**にも発症します。**代表的症状**を示しますと**圧迫骨折**、**棘形成**、**すべり症**、**椎間板ヘルニア**、**脊柱管狭窄**等という現象が生じます。

予防策として①**栄養**(特に**カルシウム**、**タンパク質**、**ビタミンD**類)を十分摂取すること。②**腸内環境**を整え、**栄養吸収能**の向上を図る。③**日常からストレッチ**を行い、**全身の筋**や**関節**を伸ばす。**軽い筋運動**を行い、**筋の萎縮**を予防する。④**不適切な姿勢**や**動作**、**長時間の作業**を避ける。健康・長寿を保つためには**姿勢**は**いつも伸び伸び**として、**腰痛**がなく、**軽い足取り**で生活ができるように努力することです。

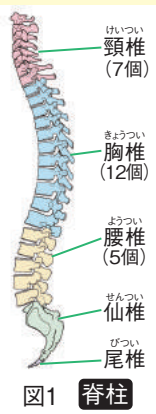


図1 脊柱

耳より! 栄養ガイド

協力:大塚製薬

Vol.22 質の良い睡眠を取りましょう

7月を迎え、日ごとに暑さが厳しくなっているように感じます。暑さのせいで寝苦しく、十分な睡眠がとれない方もいるのではないのでしょうか。最近、睡眠に関する概念がメディアで取り上げられることが多くなっています。生活習慣病患者は年々増加傾向にありますが、その原因の1つに、質の悪い睡眠が挙げられています。また、うつや肌荒れなども睡眠と深い関係があるといわれています。毎日を健康的に過ごすために早寝早起きを習慣づけ、質の良い睡眠を取る事を心掛けましょう。最近では睡眠の質を高めるサプリメントも発売されていますので、利用することも1つの方法です。



ヘルスメイトの 作ってかんたん! 元気ごはん vol.34

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

魚の大根蒸し ～ほんのり梅じょ風味～
今回は、かぶを使った“かぶら蒸し”の大根バージョンです。やさしく梅シソの風味を加えました。どうぞお試しください。



1人分の栄養素 エネルギー/232Kcal たんぱく質/17.6g
脂 質/13.4g 食塩相当量/1.4g
※魚はサバで計算

材 料 (3人分)	作 り 方
魚(切り身) ……70g×3切れ 塩 ……小さじ1/3 酒 ……大さじ1 梅干し(果肉) ……2個分(20g) 青シソ ……3枚 みそ ……10g みりん ……小さじ1 大根 ……150g 卵白 ……2個分 塩 ……小さじ1/4 片栗粉 ……小さじ1 万能ネギ ……1～2本 サラダ油 ……小さじ1	①魚の切り身(サバ・鮭・タラ等)に塩・酒を振って10分程おく。 ②(A)の梅干しは包丁でたたき、青シソはみじん切りにする。梅干し、青シソ、みそ、みりんを合わせる。 ③(B)の大根はすりおろし、軽く水気を切る。卵白は角が立つように泡立てる。大根・卵白・塩・片栗粉を混ぜ合わせる。 ④フライパンに油をひき、①の魚の水気をペーパータオルでふいて並べ入れる。片面を焼いたら裏返し、火を弱め、②を塗る。その上から③をふわっと乗せ、蓋をして蒸し焼きにする。 ⑤強に盛り、小口切りの万能ネギを散らす。

栄養ひとことメモ【卵白】
卵白には空気を含ませるとふわっと泡立つ性質があり、さまざまな料理に生かされています。卵黄と卵白では栄養素量にも違いがあり、卵白100g当たりのエネルギー量は47Kcal(卵黄387Kcal)。たんぱく質は10.5g(卵黄16.5g)で、脂質はほとんど含まれていません(卵黄33.5g)。良質のたんぱく質を含み、低カロリーなところは非常に魅力的です。ただし、ナトリウムやカリウム等のミネラルは卵黄よりも多く含まれていますが、その他のミネラルやビタミン類(一部を除く)は残念ながら卵白には微量が含まれていません。やはり卵白と卵黄あつての「卵」なのかもしれません。

くらしの 瓦 版 —かわらばん—



土浦市



楽しく爽やかに「早朝ウォーク」参加者募集

土浦市で活動している運動普及推進員らが主催する「ウォーキング大会」が7月21日(土)午前6時30分～同8時30分(受付は午前6時から)、同市木田余地区で開かれる。参加無料。雨天中止。

二中地区公民館を出発し、ピンクや白のハスが美しく咲き誇る蓮田沿いの6kmのコースを歩く。当日は飲み物と保険証を持参。申し込み不要。

同市では、健康づくりのための運動を地域で実践するポラン



牛久市



「歯あどふるライフ教室」参加者募集

牛久市では、口腔ケアや口腔トレーニングの方法などについて歯科衛生士から学ぶ「歯あどふるライフ教室」の参加者を募集している。対象は市内在住の40歳以上で、口の渇きや、むせ、嚥みにくさなど、口に関して気になることがある人。

受講内容は歯周病予防や口腔機能アップについての講話、みがき残しチェック、口腔ケア用品の選び方、効果的なブラッシング、舌のケア方法など。会場は同市保健センターで、参加費

日 程	時 間
1 10月5日(金)	コース3 9:30 コース4 13:30
2 10月29日(月)	コース3 11:30 コース4 15:30
3 11月15日(木)	

全3日間の日程
コース3(午前の部)、またはコース4(午後の部)のどちらかを選択。両コースとも先着20人

200円。申し込み期間は8月16日(木)～9月14日(金)まで。申し込み、問い合わせ ☎02-987332111/牛久市健康づくり推進課

滝の園 古峯神社大祭 健康と安全を祈願

特別養護老人ホーム 滝の園(土浦市塚塚)では平成6年の開所時、栃木県鹿沼市の古峯神社から分神創祀されたことをきっかけに、毎年6月8日に大祭を催している。今年で24回目。施設利用者をはじめ、職員、地域住民らが出席して祭祀行事を行った。佐野欣一理事長は「滝の園古峯神社大祭を通じて、皆様の健康や安全を祈願し、幸せな日々を過ごせることを願っております」と話した。



特別養護老人ホーム滝の園
☎029-826-1110

木とふれあい、森を身近に感じて楽しく学ぶ「夏の一般公開」が7月28日(土)、森林総合研究所(つくば市松の里1)で開かれる。午前9時30分～午後4時(受付は午後3時30分まで)。入場無料。当日は無料送迎バスも運行する。昨年よりもイベント数を2倍以上に増やして開催。木を発酵したアルコールの香りを試したり、森林浴のリラックス効果を体験したり、さまざまな研究成果を紹介する展示や上映会を行うほか、「野生種クマノザクラの発見」講演会、研究施設の見学、自然とふれあうサイエンス体験、日本産クワガタムシ



昨年の上映会の様子

の標本の展示、木製バジ作りなど、子どもから大人まで楽しめる多彩なイベントが企画されている。アンケートに答えた人を対象に、ミニキマまたはハナズオウの苗木をプレゼント。問い合わせ ☎029-829-8372/森林総合研究所 (https://www.fpriaffrc.go.jp/event/)

つくば市



森林総合研究所 7月28日に夏の一般公開

つ く ば まつりつくば2018

- 日 時/8月25日(土)正午～午後9時・8月26日(日)午前10時～午後9時
- 場 所/つくば駅周辺会場
- 問い合わせ/まつりつくば大会本部事務局 ☎029-883-1111(平日のみ) <http://www.matsuri-tsukuba.com/>



- ◆ねぶた・神輿・竿燈等の大パレード
- ◆大道芸フェスティバル「アートタウンつくば」
- ◆人気キャラクターや市内団体によるステージショーなど

「まつりつくば」は、つくばの魅力を融合させ、みんなが参加できる、つくば市最大の夏まつりとして、多くの市民や来訪者に愛されている。

筑波山ホテル 青木屋 ☎029-866-0311
つくば グランドホテル ☎029-866-1111
筑波山京成ホテル ☎029-866-0831

ようこそ! 筑波山温泉 泉郷 ☎029-866-0521

筑波山温泉供給(株)

夏バテ対策に! うな重 1,900円～(税別)
(白飯、味噌、お肉、お魚、お漬物)
大好評 お豆富ランチ 900円(税別)
日本料理 日科料理 柳内 ☎029-857-6230
予約受付中 ☎029-857-6230
つくば市花室844-2
テール席ございます 11時～14時・17時～21時 月曜休

土 浦 土浦キララまつり2018

- 日 時/8月4日(土)・5日(日)午後1時～同9時30分(歩行者天国)
- 場 所/土浦駅前目抜き通り、土浦港、モール505、大田中央駐車場ほか
- 問い合わせ/土浦キララまつり実行委員会事務局(土浦市観光協会内) ☎029-824-2810 <http://www.tsuchiura-kankou.jp/>



- ◆安心・安全まちづくりパレード
- ◆音楽隊パレード ◆七夕おどりコンテスト
- ◆市民山車等巡行 ◆観光帆船合同操業
- ◆遊覧船無料乗船会 ◆モール・フレンド・パーク など

半世紀以上の歴史を持つ伝統の夏祭り。「土浦七夕まつり」として始まり、現在は、産業の振興とにぎわいのあるまちづくりの推進を目的に開催され、例年、15万人の人出でにぎわう。「七夕おどり」「市民山車等巡行」を中心に、霞ヶ浦湖上で観光帆船合同操業や遊覧船乗船会など、多彩な催しが繰り広げられる。

安心のまち 活力のまち 土浦
土浦キララまつり 実行委員会
土浦市観光協会内 ☎029-824-2810

1箱 540円
土浦ウェッパリーカレーDX
土浦商工会議所
土浦市中央2-2-16 ☎029-822-0391

7月21日解禁 新物わかさぎ
佃煮とにぼし 箕輪名産店
土浦市大和町7-22 ☎029-821-0329

夏祭り 2018

牛 久 第37回 うしくかっぱ祭り

- 日 時/7月28日(土)・29日(日)午後3時～同9時30分(交通規制)
- 場 所/花木通り、牛久市役所、近隣公園
- 問い合わせ/うしくかっぱ祭り実行委員会事務局(牛久市観光協会内) ☎029-874-5554 <http://www.ushikukankou.com/>



- ◆河童ばやし踊りパレード
- ◆演奏ダンスパレード
- ◆よさこい鳴子パレード
- ◆商工みこし・上町山車巡行
- ◆お笑いショー

「ふるさと祭り」として1981年に誕生。河童の絵で知られる市ゆかりの画家・小川宇錢にちなみ、「かっぱ祭り」と名を変え、夏の風物詩として親しまれている。最大の目玉は「河童ばやし踊りパレード」。メーン会場の花木通りを、2日間約1万人の踊り手が華やかに練り歩く。総勢300人以上が群舞を練り広げるよさこい鳴子パレードも見もの。

がいはる人を応援します
みどり野整骨院 ☎029-874-5523
みどり野からだはうす ☎029-886-3306
牛久市南6-4-1

どことん肉の美味しさにこだわった
グルメバーベキュー
予約受付中
大歓迎! 団体様120名まで可
予約専用ダイヤル ☎0120-201-445
農産物直売所 レストラン
ポケットファームときどき つくば牛久店
牛久市猪子町967-1 ☎029-879-8800

かすみがうら 第31回 あゆみ祭り

- 日 時/7月15日(日)午前11時～午後8時
- 場 所/かすみがうら市歩崎公園ほか
- 問い合わせ/第31回あゆみ祭り実行委員会事務局(かすみがうら市観光協会内) ☎029-897-1111 <http://www.kasumigaura-kankou.jp/>



- ◆湖上打上花火(約1200発)
- ◆観光帆引き船
- ◆Eボート大会(約20チーム)
- ◆もえあずステージショー
- ◆よさこいソーラン大会

7月15日、かすみがうら市歩崎公園で開催。今年はスペシャルゲストとして「もえあず」が参戦。ステージでは踊りや演奏、広場では各種ブースの出店。湖上では、観光帆引き船の合同操業やEボートレースと多くの催しが行われる。湖上打ち上げ花火が夜空を彩り、フィナーレを飾る。

あゆみ祭り 実行委員会
第31回あゆみ祭り 実行委員会事務局(かすみがうら市観光協会内) ☎029-897-1111

百年以上伝わる故郷の味
わかさぎ佃煮・海老甘煮・甘口昆布
貝塚忠三郎商店
本店かすみがうら市坂687 ☎029-896-0028

茨城の“おいしい”を作っています。
農事組合 法人 マルツボ
かすみがうら市下福宮329-4 ☎0299-59-4595

暮らしを彩る ハッピーガーデニング vol.14

家庭でできる芝生のメンテナンス

青々と美しく、踏んだ時の感触も気持ち良い芝生。足を伸ばして座ったり、寝転がったり、リラックスできる場所ですが、美しい芝生を保つためには、定期的なメンテナンスが欠かせません。

「芝刈り」を行うことで芝を密にさせ、雑草の侵入を妨ぎます。「水やり」は日当たりや風通し、風土を考慮します。芝生を乾燥させないよう、頻度を調整しながら与えます。細かい砂や土で芝生を覆う「目土入れ」は、でこぼこを修正したり、発芽や発根を促進させたりする作業です。密な葉を形成させ芝生を元気にしてくれます。地中に穴を開ける「エアレーション」は、踏み固まった土に酸素を送り、通気性を良くさせます。芝を刈った後のかすや腐った葉(サッチ)を取り除く「サッチング」も大切な作業です。堆積したままにしておく、通気性や水はけが悪くなり、病害虫が発生しやすくなります。

協力：筑波ランドスケープ

元気なうちに考える終活 <最終回>

3回シリーズでお伝えしてきました「元気なうちに考える終活」のまとめとして、以下の現状をご理解いただけたでしょうか。

❶不動産を所有しているだけで、維持費が無駄にかかる(固定資産税・草刈代・修繕費用など) ❷不動産相場は年々下がっている(欲しがる方が少なく、売れる方が多いため) ❸不動産を残されても子どもたちは喜ばない(手間がかかるという理由で売却時期を先延ばしにしてしまうと、資産価値はどんどん落ちてしまう) ❹不動産は捨てるのができない(必ず誰かの名義にしないといけない)

終活としてのアドバイスは、不動産を売却して、自分たちの為にお金を使うか、あるいは子どもたちに現金で遺すことです。売却後は、子世帯と同居することや賃貸で便利な場所に住むこともできます。また、不動産会社によっては、賃貸としてそのまま住み続けることができるプランもあります。まずは、信頼と実績のある不動産会社にご相談ください。

ファイナンシャルプランナー 宅地建物取引士 桜井 政利

協力：エステートリンク

成績上げますか？ ブランドですか？

茅葺きの武家屋敷 土浦の小京都 第百五十年 茅葺きの武家屋敷

ご宴会・ご法事承ります。是非一度ご来店ください。

ランチ900円(税込)

☎029-824-7728

月曜定休 土浦市西真鍋町10-4 (和食つし山) 検査

ホールスタッフ募集中

学カアップ 生徒と講師が1対1 月額6,000円

教・英教室 松下村塾

牛久市柏田町3304-12 ☎0120-27-3955

keyakishinagakukai@yahoo.co.jp

スーパー高校生

養成プログラム

英検2級・準1級・留学TOEFL iBT® 突破!

無料 お試し8回レッスン受付中!

(24時間コース申込みで) 夏休み特典8月まで

企業研究所・講師派遣

筑波国際アカデミー TSUKUBA INTERNATIONAL ACADEMY

☎029-824-6689

JR 土浦駅東口徒歩3分 無料駐車場完備

詳しくはwebで

安全・安心 暮らしの110番

高齢歩行者の死亡事故が多発

県内では、今年に入ってから30人の高齢者が交通事故で亡くなっています(5月末現在)。そのうち**18人が歩行者**でした。また、歩行者の死亡事故の多くは**夜間**に発生しています。

ポイント

- 薄暮時や夜間の外出には必ず身の周りの物に**反射材を付けましょう。**
- 道路を横断する際には、**十分な安全確認**を行い、遠回りになっても**横断歩道を渡る**ようにしましょう。

茨城県警察本部交通総務課

世界の国から魅力発信! vol.6

筑波国際アカデミー 英語講師 ジョシュアさん Joshua Van Zaane

取材協力:筑波国際アカデミー

【最終回】

壮大な自然の宝庫「オーストラリア」 首都:キャンベラ

オーストラリアは南半球のオセアニアに位置し、日本とは季節が逆になります。広大な大陸のため、地域によって気温も気候もさまざまですが、私の故郷、クイーンズランド州南東部の都市・ゴールドコーストは、1年を通して穏やかな気候です。青い海と白い砂浜が魅力のビーチ「サーファーズパラダイス」をはじめ、4つのエリアを持つ世界最大級のテーマパーク、レストランやショッピング施設も多数あり、たくさんの観光客が訪れます。動物保護園「カラビン・ワイルドライフ・サンクチュアリ」では、カンガルーやコアラなど多種多様な動物たちと触れ合うことができる人気のスポットです。

オーストラリアの国民食といえば、手軽に食べられる「ミートパイ」や「ソーセージロール」。お店ごとにオリジナルの味があるので、食べ比べするのも楽しいかもしれません。お土産には、伝統的なアボリジナル・アートの雑貨や、チョコレートのビスケット菓子「ティム タム」がおすすめです。

オージー流 英会話 あいさつ

こんにちは G' day!

Good dayの略。オージーイングリッシュは dayを「デイ」ではなく「グレイ」と発音します。友達というmateを冠して「G'day mate!」(グ・ダイ・マイト)と言うと親しみが湧くかも!

27年の信頼と実績

- 空き家・空き地を所有している方
- 相続のごことでお悩みの方
- 自宅の住み替えをお考えの方

是非、ご相談ください

不要となった土地・建物買い取ります

Estate Link

株式会社 エステートリンク

☎0120-870-286 牛久市南1-18-22 (トライアル隣)

査定無料キャンペーン中!!

ピアノ高価買取いたします!!

ピアノをお使いにならない方
ピアノの処分に困っている方
運賃無料サービス中

電話1本で簡単査定!!

ヤマハピアノプラザ

☎0120-27-0411

現金支払! 即日対応! 電子ピアノも対応!

無理なく、楽しく有酸素運動を...

シニアのための体験乗馬

先着30名様ご招待!! 要予約

8/31まで

◆別途装具レンタル・保険料1,820円が必要となります

◆所要時間90分

可愛い馬たちと触れ合い心身ともにリラックス

乗馬クラブクレイン茨城

受付 9:30~17:30 火曜定休

〒310-0840 茨城県水戸市水城4-10 ☎029-861-8867

健康医療ナビ なるほど! 知って

熱中症

「熱中症に注意」という言葉を見聞きしない日はないくらい猛暑のシーズンが到来する。子どもから高齢者まで誰にでも起こる恐れがある熱中症は、重症化すると命の危険にさらされることも。熱中症になるメカニズムや症状、対処法などについて、つくば市医師会長の飯岡幸夫先生に話を聞きました。

体温調節の仕組みとは

私たちの体を覆う皮膚は、人体で一番大きな臓器で、成人で約1.6㎡(約畳1枚分)の広さがあると言われています。熱光、化学物質など外からの刺激や、細菌などの感染から体を守ってくれるだけでなく、水分の喪失を防ぎ、体温を調節する働きもあります。

体温を調節する働きの中には、自律神経機能(交感神経・副交感神経機能)を行う視床下部(間脳)にあります。体温調節中枢は体温を一定に保つ働きがあり、体の中で産生する熱(熱産生)と体の外に放出する熱(放熱)を調節することで、体温を37度前後に保っています。

体温より気温が高く湿度も高い場合

体温上昇 発汗不能 脱水症

体温がぐんぐん上がる

熱中症で現れる症状

分類	重症度	主な症状
I度	軽症 (熱失神・熱けいれん) 現場での対応が可能(応急処置と見守り)	・めまい・立ちくらみ・筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り) ・大量の発汗・意識はクリア
II度	中等症 (熱疲労) 病院への搬送	・頭痛・気分の不快・悪心・嘔吐 ・倦怠感・皮膚は冷たく湿っている
III度	重症 (熱射病) 入院が必要	・発汗が停止し、皮膚は乾き、高体温 ・けいれん・歩けない ・刺激への反応がおかしい・意識がなくなる

日本救急医学会(熱中症に関する委員会)より

熱中症の約半数は65歳以上の高齢者が占めますが、小児も熱中症にかりやすく、運動時や高温環境下で労働をする場合も起こる危険性が高くなります。

熱中症による救急搬送者は今年に入つてすでに15000人(5月20日現在)を超えています。熱中症は梅雨明け後の7月下旬から8月のお盆の頃までの真夏に起こると思われがちですが、寒暖差の激しい季節の変わり目である5月以降や、日差しが強く湿度も高い梅雨時など、暑さに順応できない時期にも注意が必要です。

予防の基本はこまめに水分補給をすること、汗をかく場合には塩分も取ることで、エアコンなどを使用し室温が28度を超えないように室内の温度調節をすることですが、普段の生活をして直すことも心掛けましょう。体を暑さに慣らす(暑熱順化)ためには、意識して暑熱の

熱中症が疑われた場合には、直ちに風通しの良い日陰や涼しい室内などに移し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる。

■ 体にぬれたタオルをあて(脇の下や太ももの付け根など)、エアコン、扇風機、うちわなどで風を当て、体を冷やす

■ 冷たい水を与える。大量の汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分の補給もする

■ 吐気や嘔吐などがあり水分補給ができない場合は、病院に運ぶ必要がある

■ 少しでも意識がおかしいと思った時は重症と考え、救急車を要請する

熱中症の予防と対策

熱中症による救急搬送者は今年に入つてすでに15000人(5月20日現在)を超えています。熱中症は梅雨明け後の7月下旬から8月のお盆の頃までの真夏に起こると思われがちですが、寒暖差の激しい季節の変わり目である5月以降や、日差しが強く湿度も高い梅雨時など、暑さに順応できない時期にも注意が必要です。

予防の基本はこまめに水分補給をすること、汗をかく場合には塩分も取ることで、エアコンなどを使用し室温が28度を超えないように室内の温度調節をすることですが、普段の生活をして直すことも心掛けましょう。体を暑さに慣らす(暑熱順化)ためには、意識して暑熱の

健康に関する不安や悩みはご相談ください。私たちは皆様の健康をサポートします

医療法人社団 みなみつくば会

サンシャイン・クリニック

内科 循環器内科 整形外科

診療時間/曜日 月 火 水 木 金 土 日/祝

8時30分~12時 ● ● ● ● ● ● ●

13時~15時 訪問診療 訪問診療 訪問診療 訪問診療 訪問診療 訪問診療 訪問診療

15時~17時 ● ● ● ● ● ● ●

※1) 毎週火曜日の午後は、16時から18時30分までの診療。
※2) 毎週木曜日の午前は、整形外科のみ診療。

訪問診療・住診・健康診断 お気軽に相談ください

☎029-839-3333 つくば市谷田部6107-14

医療法人社団 希望会

鳥山診療所

いきいきと暮らす 地域医療をめざして

訪問看護ステーション のぞみ

訪問看護ステーション マナ

鳥山診療所居宅介護支援事業所

訪問リハビリテーション鳥山

土浦市鳥山2-530-386

☎029-843-0331

いつも地域の皆さまとともに

医療法人社団 池野医院

池野医科医院

内科 小児科 皮膚科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00~12:30 ● ● ● ● ● ● ●

15:30~18:00 ● ● ● ● ● ● ●

つくば市高野台2-16-8

☎029-838-2700 池野歯科医院 併設

医療法人 筑峰会

飯田医院

内科 小児科 消化器内科

受付時間 9:00~12:00 / 14:00~17:30

休診日 土曜午後・日曜・祝日

つくば市沼田101 ☎029-866-0025

(予約制) 胃内視鏡検査・大腸内視鏡検査・超音波検査

株式会社 鈴文

代表取締役 専務
鈴木一央

時代の変化と共に、葬儀や祈りの形は大きく変化しています。しかし、そのような中であっても、大切な人への弔いの「心」・祈りを捧げる「心」に変化はありません。私たち鈴文は、そのような「心」を表すに相応しい葬儀サービスや商品の提供により、お客様の「心」とともに、葬送文化・祈りの文化を継承するお手伝いを致します。

有限会社 尾張屋

代表取締役
桜井威志

昭和6年の創業以来「良いものを安く」をモットーに、屋久杉やケヤキ、桑など産地から直接仕入れた「銘木」の仏壇を一点一点手作りにしています。皆様が長年、大切に使用してきた仏壇や家具の修理も承っています。また、当店には仏壇をはじめ、神棚、御神輿、テーブル、和茶タンスなどを常時展示しています。木工のことならお気軽にご相談ください。

株式会社 佐乃屋佛具

代表取締役
佐野友則

お盆飾り、仏壇、お墓、お寺、葬儀、仏事に関するお困り事や相談、なかなか人に聞けない事、どんな小さな事でもお聞かせ下さい。佐乃屋佛具ではお客様ひとりひとりに寄り添った、心からのサービス、商品をお届けさせていただきます。

JA谷田部つくばホール

「何かお聞きになりたいことはありますか?」と尋ねると「何を聞いたらいいかも分からない」という言葉が返ってきます。「葬儀」は分からないから「不安」になります。費用、ご住職、式場、進行、お墓のこと?何が「不安」ですか?分かるまでどうぞ聞いてください。「安心」してご葬儀をむかえてほしい。私たちスタッフ一同の願いです。

自分の心を抛りどころに
ぶれない心を持つ

お釈迦様が語られた言葉に「自灯明、法灯明」というものがあります。私たちはさまざまな情報や他人の意見に左右さ

人柄や歴史が浮き上がってきます。戒名はお墓や塔婆に刻まれ、何百年と残っていくものです。顔を見ない将来の子孫たちにもご先祖様の人柄を伝えることができるという役割も果たしていると思います。

我を生じ我を育するのは父母なり、この恩ありがたし

私がちです。周りに流されやすい人というのは、自分軸がないために振り回されてしまうのです。自分で考え、自分で行動することは決して簡単なことではありません。しかし、自分軸がある人は自分の心の声に従って考え行動するため、他人に左右されず、最後は自分の心を抛りどころとして生きることができ

法灯明とは、お釈迦様の教えを合せていききたいものです。



弁天堂

福力山 阿弥陀院

シリーズ第11弾

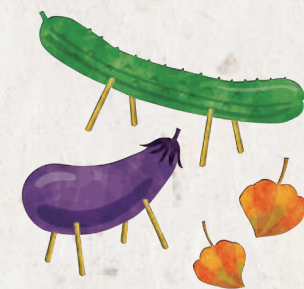
命のつながり

ご先祖様に感謝の心を
お盆は、一般的にご先祖様や故人の霊をお迎えし、報恩の供養をする行事をいいます。ご先祖様を偲ぶこの機会に、真言宗智山派「阿弥陀院」の河村照門住職に心穏やかに生きるためのお話を伺いました。

真言宗智山派 阿弥陀院
石岡市半田1117 ☎0299-42-2131全ての仏様のために
心を込めて供養する

施餓鬼とは、お盆の時期に行われる仏教行事の一つです。餓鬼とは、生前の悪行により亡くなった後に餓鬼道の世界へ落とされた者のことです。この行事では、ご先祖様への供養と同時に餓鬼にもお経を唱えたり、お供え物をしたりして供養します。

もともとインドにあった世界観ですが、仏教には六道輪廻という思想があり、「地獄道、餓



鬼道、畜生道、修羅道、人道、天道という六つの世界を指します。生前の行いによって、六つの世界で生と死を何度も繰り返すという考え方です。餓鬼道は地獄道の次に苦しい世界となります。

お盆の始まりといわれるお話があります。ある日、お釈迦様のお弟子さんが、自分の母親が餓鬼道に落ちて苦しんでいる姿を見て、どうしたら救えるのか、お釈迦様に相談したところ、「お経を唱え、食べ物をお供えし、供養しなさい」とお釈迦様は教えました。その儀式を実践し、供養したことで、母親を救うことができました。

故人の生前の功徳や
人柄を知る機会に

私が住む旧八郷地区には、ご先祖様へお供えする盆の下に、無縁様と称して顔が見えない誰かの為に隠し膳を置くという、古くから伝わる風習があります。亡くなったご先祖様だけでなく、誰かのために供養するという思いを大事にすることができれば、穏やかな気持ちで日々を過ごすことができるのではないのでしょうか。

お通夜とは何をするための儀式かご存知ですか。諸説ありますが、「明日の朝、目を覚ましてほしい」と、もう一度よみがえることを願い、夜通しお祈りをしたり、悪霊が来ないように横で見張っていたりするためと言われています。今は遺族や親類、縁者が集まって、故人との最後の夜を過ごすことをいいます。思い出などを振り返り、感謝の気持ちを伝えることがお通夜の時間になるのです。

お墓の脇や後ろに建てられる塔婆は、五重塔に見立てて塔を建てることで、故人を供養したのが始まりです。塔婆には「地・水・火・風・空」という広い宇宙を表現した梵字や戒名が書かれています。宗派によつてさまざまですが、一般的に亡くなった人に与えられる名前のことを戒名と言います。例に挙げて説明をしましょう。

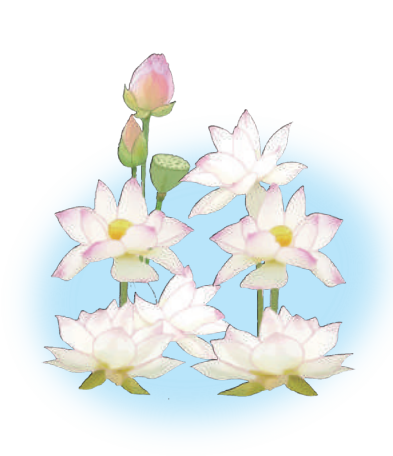
ご戒名 (俗名・幸雄さん)
逝去日 三月六日

春覚院真優幸道居士

季節感として「春」、迷っているところから目を覚ます「覚」、真面目に働いていた姿から「真」、いつも家族を大切に守る優しさから「優」、お名前から「幸」、幸せな生涯を歩んだ意味の「道」、修行を積んだ男性の仏教徒であるという意味の「居士」となります。

このように、戒名に書かれた文字を見てみると、ご先祖様の

(リース) 新盆棚セット
料金 50,000円~
【セット内容】
新盆棚 住吉提灯 盆花・花瓶 パブル灯 盛り菓子 まこせセット
ホウロク皿 香炉 蓮ローソク 銀屏風 室内幕飾り 設置・撤去費
「ふるさと通信」を見た方はお伝えください
仏壇・仏具・葬儀のこと、ご相談ください
葬具 佐乃屋佛具
【月曜定休】 土浦市霞ヶ岡町2-18
☎029-823-1716 さのやぶつく 検索



屋久杉 けやき 桑など 日本銘木で作る手作りの 御仏壇 製造・販売
新盆提灯 多数量産 常時 在庫あり
御仏壇や家具の修理承ります
仏壇・仏具・神棚・神具・神輿・祭礼用具製造販売
創業 昭和6年 尾張屋
土浦市中央1-11-1(駐車場あり) 9:00~19:30(水曜定休)
☎0120-300-629 ☎029-823-0527
創業 昭和6年 尾張屋

華鳳殿 優しさにあふれた 温かいお葬式
一般葬 家族葬 社葬
40席から160席まで、規模に合わせてご利用可能。
24時間利用できる安置室完備
土浦市田中2-14-13
土浦市田中2-14-6
0120-22-0313 (24時間365日対応)
家族の愛 感謝の気持ち 心をつなげる最高級の贈り物
お盆 特別セール 開催中
経済産業大臣指定伝統工芸品 福岡県八女提灯を大量展示
お仏壇 香 すすぶん 土浦市中央1-12-16 TEL:029-822-0312
創業明治10年 株式会社 鈴文 http://www.suzubun.jp

落ち着いた雰囲気ゆとりあるホール
永遠の旅立ちを迎えられた故人への尽きない思いを 厳粛な儀式として真心を込めてお手伝いさせていただきます。
どなたでも 利用可能 病院からの搬送 24時間対応 家族葬・公営斎場葬 お任せください
JA谷田部つくばホール
仮眠室でご自宅のように... 故人と一緒にゆっくりとお過ごしいただけます お風呂・シャワー・寝具・トイレ完備
365日・24時間対応(お気軽にご連絡ください) つくば市榎戸71-1 TEL.029-836-3133
☎0120-36-0983 JA谷田部つくばホール 検索

土浦市の取り組み

土浦市では、東日本大震災時の教訓を基に、近年激甚化し、「いつ」「どこで」発生するか予測が困難な自然災害への対応力を向上させるため、地域防災計画の推進をはじめ、防災設備の拡充強化や危険箇所の調査・点検・改善、避難行動要支援者制度の整備などにより、防災と減災の視点に基づいた多様な施策に取り組んでおります。

また、市民一人ひとりの防災意識の醸成を図るとともに、県内随一の組織率を誇る自主防災組織の育成支援や防災訓練などの充実・強化に努め、市民の皆様との協働のもと、災害に強い、誰もが安心・安全に暮らせるまちづくりの実現を目指してまいります。

牛久市の取り組み

防災の取り組みとして、近年、牛久市が特に力を入れているのが、実践的な避難所運営訓練です。当市には16カ所の指定避難所がありますが、昨年度から各避難所での訓練を進めており、今年度までに全ての避難所での訓練を実施する予定です。この訓練は、各避難所の近くに居住し、避難所の鍵を常時携行している市職員（避難所従事職員）が、災害発生後ただちに避難所の開設を行うこと、また、地域住民による「避難所運営委員会」を早期に立ち上げて、住民の自治による避難所運営を行うことを目指して実施しています。今後ともこの訓練を継続し、いざというときに住民同士で支え合うことができるような“災害に強いまちづくり”を行ってまいります。

つくば市の取り組み

昨年度はハザードマップを新たに作成し、市公式ホームページに掲載しているほか、市内全戸に配布しました。また、危機管理課職員による出前講座「家庭ではじめた防災対策」を実施し、身近にはじめることができる防災対策を紹介しています。

自主防災組織への支援については、防災資機材や災害用井戸の整備に必要な経費をはじめ、防災士資格の取得に必要な経費についても補助制度を設けており、土砂災害警戒区域に指定されている筑波山麓の地域では、市民が作成する防災計画の作成支援を行っています。そのほか、飲食料以外にも高齢者や女性に配慮した備蓄品を整備し、他の自治体や民間企業等との災害協定により、被災者支援に必要な物資の確保に努めてまいります。

行政無線、携帯電話などを通じて報知音が鳴ります。

あくまでも、家庭や工場、集客施設、交通機関などで、見聞きした情報から一人ひとりが自らの身を守るために活用するものです。地震を予知するものではないので、震源が近いと、すでに地震波が到達している場合があります。

緊急地震速報は、強い揺れが来るまでの時間が数秒から数十秒しかありません。その短い間に身を守るための行動がととても重要です。まわりの人に声をかけながら「周囲の状況に応じて、あわてず、まず身の安全を確保すること」が基本です。また、家屋の耐震化や家具の固定、ガラスの飛散防止、自治体による防災訓練に参加するなど、日頃から地震に備えることも大切です。

緊急地震速報 利用の心得

家庭では

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する
- あわてて外へ飛び出さない
- 無理に火を消そうとしない

鉄道・バスでは

- つり革や手すりにしっかりつかまる

エレベーターでは

- 最寄りの階に停止させ、すぐに降りる

屋外では

- ブロック塀の倒壊に注意
- 看板や割れたガラスの落下に注意

自動車運転中は

- 急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度を落とす
- ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促す

緊急地震速報を見聞きしたら…
(地震の揺れを感じなくても)

地震の揺れを感じたら…
(緊急地震速報がなくても)

まわりの人にも声をかけながら
あわてず、まず身の安全を!!

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間は数秒から数十秒しかありません。

周囲の状況により具体的な行動は異なります。
日頃からいざというときの行動を考えておきましょう。

参考:気象庁「緊急地震速報」

地震や風水害時に備える

防災対策特集

大切な家族、自分を守るために

「大きな被害はないだろう」「そのうち雨はやむだろう」などという思いから、避難が遅れがちに。災害が発生した時、大切な家族や自分の命を守るために、どんな情報が得られ、どのような行動をとるべきか、水戸地方気象台気象情報官の寺澤純二さんに自然災害に対する備えについて話を聞きました。



して下さい。そのような状況の場合、「屋外での行動はできるだけ避ける」、「激しい気象現象が生じている場合、崖や川の近くに住んでいる人は屋内でも高い場所に移動する」、「雷が鳴っている時には、窓際から離れて屋内の中心近くで待機する」など、安全の確保を第一に行動してください。ハザードマップや避難場所の確認、防災訓練に参加するなど、日頃からの防災への備えも大切です。

もしも地震が発生したら
「緊急地震速報 利用の心得」

気象庁が発表する防災気象情報 豪雨や台風発生時の呼び掛けに

注意報の発表中における現象の経過、予想、防災上の留意点等を解説する「茨城県気象情報」などを発表し、警戒や注意を呼び掛けます。

まずは、テレビやラジオなどの天気予報で「大雨」「雷」「大気の状態が不安定」といったフレーズを耳にした時は、住んでいる地域や外出先の地域に警戒や注意報などの気象情報が出ていないか確認

台風の接近や、前線、台風を取り巻く発達した雨雲は、広い範囲に大雨を降らせることがあります。積乱雲が同じ場所

大雨になるおそれ 雨が降り出す
気象情報や空の変化に注意
*周囲より低い場所など危険箇所を把握しておく
*避難場所や避難ルートを確認しておく

災害から身を守るために(大雨の場合)

大雨になるおそれ 雨が降り出す

- 気象情報や空の変化に注意
- *周囲より低い場所など危険箇所を把握しておく
- *避難場所や避難ルートを確認しておく

雨が強くなる

≧ 注 意 報 ≦

災害に備えた早めの準備を

- *気象情報や外の様子に注意
- *非常用品、避難場所、避難ルートの再確認
- *災害に備えて、家の外の備えを点検

大雨が降り続く

≧ 警 報 ≦

必要に応じて速やかに避難を

- *自治体が発表する避難情報に注意
- *特別警戒が発表されていなくても早め早め行動する

さらに激しい大雨が続く

≧ 特別警戒 ≦

非常事態 直ちに命を守る行動を

- *市町村からの避難勧告などに従い、直ちに避難所に避難する
- *外出が危険な時は、家の中で少しでも安全な場所に移動する
- *住居の位置、住居の構造、既に浸水が生じているかによって「自宅外避難」の必要性は異なるため冷静に判断する

参考:気象庁「命を守るために知ってほしい特別警戒」

もしもの災害に備えて皆様のお役に立てるよう私たちは提案します

夏の味わいランチ 7月21日(土)～8月31日(金) 11:30～14:30(14:00 L.O.)

2F 中国料理レストラン 摩亞魯王洞(マロウ)

冷やし麺各種 豆乳田舎麺・五日冷やしそばなど 1,080円～
ふかひれそば(日10食限定) 1,300円

13F 展望レストラン Voyageur(ヴォージュール)

白湯元豆の冷製スープ 有頭海老カワタルソース 鶏胸肉ハーブ豚のハチミツ風味トマトソース ミートローフガランティン盛り合わせ トマトのシロップ煮とナタデココヨーグルトのマリアージュ

有頭海老カワタルソース 鶏胸肉ハーブ豚のハチミツ風味トマトソース

HOTEL MARROAD TSUKUBA 千300-0042 土浦市城北町2-24 ☎029-822-3000 (代) FAX.029-822-3244

AQUA 踏み間違いフォロー機能 ICS搭載

ICIS(インテリジェントクリアランスシグナ)とは 目の前の壁との衝突を避けることを最優先に、ドライバーがアクセルを踏んでもブレーキを自動でかける安全装備です。

より少ない燃料で、さらに遠くへ 燃費 34.4km/L

詳しくは <http://toyota.jp/aqua/>

茨城トヨタ自動車株式会社

牛久店	牛久市猪子町995-153 電話: 029-872-9151
ひたち野うしく店	牛久市ひたち野東2-1-8 電話: 029-880-3111
土浦南店	土浦市永国757 電話: 029-823-0181
土浦店	土浦市下坂田1760 電話: 029-822-3311
土浦北店	土浦市東中貫町1-8 電話: 029-832-6811
つくば中央店	つくば市竹園2-19-5 電話: 029-855-3611
つくばみどり店	つくば市谷田部2416-45 (南塚566周辺5) 電話: 029-839-3381

今年もやります! 東日本大震災復興支援イベント

8年目のチャリティバザー&夏祭り

7月21日(土) 11時～14時 会場 **ガラパゴス工房**

販売ブース 手作り体験コーナー

- ・みちのく物産品
- ・「つくばブルーベリーやうふふ」の特製ジャム&キャンディ
- ・地元産有機農産物
- ・「手作りパンの店(パンドリア)のパン
- ・ガラパゴス復興焼きそば・かき氷など

ただいま 7/15(日)まで受付 **バザー一品大募集**

※今回の収益金は全額、東日本大震災の復興支援金といたします

南三陸食べ歩きバスツアー 今秋開催予定!

リフォームのガラパゴス工房 つくば市高崎1793-1(高崎郵便局並び) ☎0120-797-593 水曜定休

ISO9001 認定企業 グリーン株式会社

安心の地域密着企業 // 10年後を見据えた施工でご提案

見積りから工事、アフターメンテナンスまですべて自社で行います。

内装・外装 水廻りの修理 トイレやお風呂のリフォーム 屋根・外壁 バリアフリー など

皆様の大切な「住まい」を守ります。些細なことでもかまいませんので「住まい」のお悩みご相談ください。

代表 大塚 浩之

株式会社 つくば総建 本社:つくば市下広岡1055-340 ☎029-852-9980

茨城県知事許可(般-29) 第36315号 つくば総建 検査

土浦市大畑の「ショッピングセンター さん・あびお」内にショールームOPEN

住宅診断 してみませんか?

住宅の劣化状況を知りたい 改修が必要な場所を知りたい

お客様が今後の対応を検討できるよう **住まいの診断**をお手伝いします! お気軽にご相談ください

グッドリフォーム de グッドスマイル 牛久市中央5-4-4 セントラルクイート4号

GRサービス株式会社 ☎029-804-0610

地元牛久で創業25年、実績5000件以上

外壁屋根・塗装リフォーム 満足度・実績No.1の安心

塗装工事 屋根工事 床下工事 防水工事 サイディング工事 水廻り工事 増改築

どんなことでもお気軽にご相談ください

株式会社 **ハウスメイク牛久** ☎0120-399-221

牛久市栄町5丁目58-2 関ビル1階 ハウスメイク牛久 検索

